

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO**

**Centro de Filosofia e Ciências Humanas**

**Faculdade de Educação**

**Curso de Pedagogia**

**Camila Gama Augusto Baião**

**MEDITAÇÃO LAICA – Uma ferramenta para Educação Emocional**

**Rio de Janeiro**

**2017**

**Camila Gama Augusto Baião**

**MEDITAÇÃO LAICA – Uma ferramenta para Educação Emocional**

Monografia apresentada à Faculdade de Educação da Universidade Federal do Rio de Janeiro como parte dos requisitos necessários à obtenção do grau de Licenciado em Pedagogia.

Orientador: Prof<sup>o</sup> Reuber Gerbassi Scofano

**Rio de Janeiro**

**2017**

## Dedicatória:

Dedico o presente trabalho a toda minha família, que há muito aguarda minha graduação no curso de Pedagogia. Mas em especial à minha avó, Neyde da Gama Augusto, a melhor pessoa que eu já conheci.

## Agradecimentos

Agradeço à minha avó, que é minha fortaleza.

Agradeço à Professora, e hoje amiga, Claudia Rato. Motivação do tema escolhido e por quem tenho profunda admiração.

Agradeço ao professor que mais me inspirou durante meu longo período de UFRJ, Reuber Gerbassi.

*“My life is river, and I am a boat being  
borne along the current. I cannot relate to  
my life as a story, as a sequence of events,  
because I cannot get out of the boat in order  
to see where I am. I do not see myself as  
moving forward or going backward.”*

*Arvo Pärt*

BAIÃO, Camila Gama Augusto. MEDITAÇÃO LAICA – Uma ferramenta para Educação Emocional. Rio de Janeiro, 2017. Monografia (Licenciatura em Pedagogia). Faculdade de Educação, Universidade Federal do Rio de Janeiro.

## RESUMO

Com base no conceito de Danial Goleman, que diserte sobre a importância da Inteligência Emocional, o presente trabalho identifica a ausência de uma educação emocional formal nas escolas. Confirmada com pesquisas que trazem dados sobre a prática de bullying em escolas do Brasil. Trago o educador Juan Casasus para acrescentar na discussão. E em seguida apresento a professora Claudiah Rato e seu trabalho com a “Meditação Laica Educacional”. Técnica desenvolvida por ela que se mostra uma ferramenta para atuar no contexto de formalização da Educação Emocional nas escolas. Com isso concluo que tal prática é relevante para desenvolvimento da Inteligência Emocional.

**Palavras-chave:** Ambiente Escolar; Laicidade; Bullying; Inteligência Emocional; Educação Emocional; Meditação.

## SUMÁRIO

JUSTIFICATIVA .....	9	
INTRODUÇÃO.....	11	
METODOLOGIA.....	12	
O CURSO DE PEDAGOGIA E A EDUCAÇÃO NO SÉCULO XXI .....	13	
1.1 Aprender a conhecer .....	16	
1.2 Aprender a fazer.....	16	
1.3 Aprender a viver juntos, aprender a viver com os outros .....	16	
1.4 Aprender a ser, conceito essencial que integra os três precedentes .	17	
 <b>CAPITULO I – a importância de se educar emocionalmente.</b>		
1.1 O <i>BULLYING</i> COMO EXPRESSÃO DO DESPREPARO EMOCIONAL NO AMBIENTE ESCOLAR.....	18	
1.2 A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO EMOCIONAL DOS ALUNOS .....	22	
1.3 EDUCAÇÃO EMOCIONAL PARA RENOVAÇÃO DA PRÁTICA PEDAGÓGICA.....	25	
 <b>CAPITULO II - Meditação Laica na formação de indivíduos plenos.</b>		
1.1 A PESQUISA-AÇÃO REALIZADA PELA PROFESSORA CLAUDIAH RATO .....	27	
1.2 MEDITAÇÃO LAICA EDUCACIONAL .....	34	
1.3 RESULTADOS OBTIDOS PELA PROFESSORA CLAUDIAH RATO .....	38	
 <b>CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>		44
<b>REFERÊNCIAS.....</b>		48

## JUSTIFICATIVA

A maneira como gerenciamos o tempo é uma questão a ser permanentemente pensada e refletida por nossa sociedade. Vivemos correndo de um afazer para o outro. Trabalho, faculdade, filhos, e outras mil preocupações que ocupam nossa mente. O bombardeio de notícias e informações que chegam até nós por meio de nossos smartphones e outros dispositivos não cessam. Nesse contexto, emerge o tema da presente monografia, Meditação Laica Educacional, que entre outras questões faz a seguinte proposição: e se fôssemos capazes de reservar 30 minutos do nosso tempo, diariamente, para sentarmos em uma posição confortável e nos concentrarmos apenas em nossa respiração? Os adeptos da prática da meditação alegam que isto trará consequências muito positivas para o indivíduo praticante. Defenderei os benefícios dessa prática especialmente para alunos, por isso a prática da meditação deve se encontrar dentro da escola.

A minha aproximação à temática “Meditação Laica Educacional” ocorreu durante o I Seminário Internacional Consciência, Mente & Corpo: perspectivas orientais e ocidentais, realizado pela UFRJ no ano de 2011. Graças ao meu encontro com a professora Claudiah Rato, que estava no seminário como ouvinte, assim como eu. Foi então, que tivemos nossa primeira conversa sobre a Meditação Laica na escola, como instrumento que fomentasse a educação emocional do aluno. Ela me contou sobre a pesquisa que havia realizado com seus alunos, jovens de ensino médio do colégio Pedro II- unidade Humaitá. E que estava para lançar seu livro. Em março de 2012, fui ao lançamento do livro “Meditação Laica Educacional- para uma educação emocional”.

A aproximação intelectual com a professora Rato me conduziu às suas oficinas de Meditação Laica Educacional, em uma escola pública da zona sul do Rio de Janeiro. Assisti como os seus alunos chegavam agitados, falando alto, de suas respectivas aulas, e em questão de minutos se acalmavam naturalmente ao pegar um colchonete e posicioná-lo em roda no chão. A partir daí se sentavam de maneira confortável, uns cruzavam a perna, outros não, a única posição que não era permitida era deitar-se no colchonete porque tal posição defendia a professora, induziria ao sono durante o processo meditativo. A partir daí os alunos eram conduzidos a prestar atenção no corpo, na respiração, e, sobretudo, no momento



presente. A única coisa que o meditador deve se ater é na sua respiração, sendo de suma importância se manter consciente dela. E assim, perceber, sentir, sem pensar sobre, seu ritmo respiratório. Ocasionando a ligação com o que temos de mais internalizado, num estado meditativo você experimenta a sensação de estar no momento presente, longe de pensamentos e anseios.

Ao final da meditação, Claudiah abria a roda de conversa e os alunos eram estimulados a relatar espontaneamente as vivências experienciadas.

Observar a dinâmica da oficina de Meditação Laica na escola trouxe para mim a convicção da eficácia do método proposto por Claudiah, no sentido do aprimoramento do aluno no âmbito da educação emocional, trazendo benefícios para a sua vida escolar, bem como seu aprimoramento como indivíduo para o exercício pleno da sua cidadania.

Posteriormente, fiz parte da primeira turma de professores meditadores laicos, em que a Professora Claudiah ensinou a técnica apropriada para a condução do processo da Meditação Laica. Claudiah segue até hoje formando novas turmas de professores interessados em aprender essa técnica para colocá-la em prática em sala de aula.

A primeira formação acadêmica da professora Claudiah como psicóloga permitiu que ela vislumbasse a oportunidade de integrar os seus conhecimentos sobre a psique humana com a lacuna encontrada na escola, ou seja, suprir a necessidade de desenvolver a educação emocional dos alunos. Assim, novas perspectivas são consubstanciadas para o alcance dos 4 pilares da educação para o novo milênio, proposto por Jaques Delors: Aprender a conhecer, aprender a fazer, aprender a viver junto, aprender a ser. Aspectos estes, tão fundamentais na prevenção e combate ao Bullying, remetendo-me diretamente à minha experiência na escola, tendo sido tanto agressora, como também vítima de Bulling. Vi no trabalho de Claudiah uma ferramenta de fácil inclusão dentro da sala de aula. Visto que independente de qual matéria seja lecionada pelo professor, o mesmo poderia incluir tal prática no seu cotidiano com seus alunos.

## INTRODUÇÃO

A primeira proposição a ser apresentada é feita a partir da citação de Goleman (1966, p. 249), quando menciona o sangrento desfecho de um conflito em uma escola americana e argumenta:

[...] é também mais indicador, à nossa disposição, para que tomemos consciência da necessidade, urgente de ensinamentos que objetivem o controle das emoções, as resoluções de desentendimentos de forma pacífica e, enfim, a boa convivência entre as pessoas. Os educadores, há muito preocupados com as notas baixas dos alunos em matemática e leitura, começam a constatar que existe um outro tipo de deficiência e que é mais alarmante: o analfabetismo emocional. Apesar dos louváveis esforços que visam melhorar o desempenho acadêmico, esse novo tipo de deficiência ainda não ganhou espaço no currículo escolar. Como disse um professor do *Brooklyn*, a atual ênfase do ensino parece sugerir que “nos preocupamos mais com a qualidade da leitura e escrita dos alunos do que em saber se eles vão estar vivos na semana que vem.

Assim, no intuito de proceder a discussão acerca da importância de formalizar a didática do ensino da educação emocional, veiculada aqui, nesta monografia, sob o viés da Meditação Laica, conforme relata Rato (2011), a caracterização das seções desta monografia apresenta o seguinte delineamento. Trago o Relatório da Unesco para a Educação no Sec. XXI. Para ilustrar os grandes desafios postos à Educação e a edificação dos quatro pilares são abordados como pano de fundo para iniciar a argumentação necessária à problematização da importância da educação emocional se fazer presente em ambiente escolar.

O primeiro capítulo, “A importância de se educar emocionalmente”, subdividido em tópicos, apresenta dados relativos à ocorrência de *bullying* nas escolas do Brasil e esmiúça certas características de comportamento dos estudantes que resultam na ocorrência de conflitos e impasses no ambiente escolar. É possível, então, supor que a menção a essas ocorrências sirva como diagnóstico para a adoção de didáticas voltadas à educação emocional dos estudantes, uma vez que as situações descritas incidem negativamente na qualidade da dinâmica pedagógica escolar. E apresenta o filósofo e educador chileno Juan Casassus para qualificar o debate, a respeito da importância de se cuidar do ambiente emocional entre estudantes e professores na sala de aula. O estabelecimento de relações humanas de boa qualidade entre discentes e docentes é medida imprescindível ao

pleno desenvolvimento das atividades pedagógicas. Em seguida faço inferências ao trabalho desenvolvido pela profa. Claudiah Rato, no sentido de problematizar entre os estudantes a demanda por educação emocional na unidade escolar em questão.

O segundo capítulo, “Meditação Laica na formação de indivíduos plenos”, apresenta a caracterização da pesquisa-ação aplicada pela profa. Claudiah Rato para identificar, a partir da manifestação dos estudantes, a demanda por educação emocional, no Colégio pesquisado por ela. Dando prosseguimento faço considerações sobre o campo das emoções e como é crucial de que sejam educadas, para que a pessoa venha a se constituir em um cidadão com maiores níveis de inteligência emocional beneficiando a si e a sociedade. E ainda apresento características e objetivos da prática da meditação. Por fim aproprio-me das respostas dos estudantes apresentadas nos questionários e entrevistas pela citada professora, dos alunos matriculados na disciplina de Meditação Laica para aferir os resultados dessa prática.

Fecho então o presente trabalho monográfico com minhas considerações finais, dialogando com a percepção da Prof. Claudia Rato, a respeito dos benefícios alcançados pela prática da meditação, revelados pela investigação que foi procedida para essa finalidade, e adicionando também minhas impressões de estagio supervisionado no ensino fundamental.

## **METODOLOGIA**

A metodologia utilizada no presente trabalho é integralmente de revisão bibliográfica. Como pano de fundo me baseei no conceito de Inteligência Emocional proposto por Daniel Goleman, autor de Inteligência Emocional – a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente. Na introdução trago os pontos chave que foram tecidos no relatório para Unesco da Comissão Internacional sobre educação para o século XXI, organizado por Jacques Delors. Em seguida apresento Juan Casassus e dados da pesquisa “Bulling Escolar no Brasil”. Minha principal teórica é a professora Claudiah Rato. Que acrescenta a pesquisa o ponto central que é a Meditacao Laica Educacional. Utilizo o levantamento de dados pesquisados por ela em seu livro, “Meditação Laica Educacional – para uma educação emocional”.

## O CURSO DE PEDAGOGIA E A EDUCAÇÃO NO SÉCULO XXI

A conclusão do curso de Pedagogia enseja a oportunidade de referendar alguns dos postulados mais relevantes para a promoção do valor da Educação, cuja função no mundo adquire crescente significação, tendo em vista, constituir-se na ferramenta mais habilitada a conduzir a Humanidade a um desenvolvimento mais harmonioso na perspectiva de suplantar a pobreza, a exclusão social, as incompreensões entre os indivíduos, as opressões e a guerra.

Assim, esta monografia compartilha e enfatiza o valor fundamental da Educação como prerrogativa insubstituível, conforme salienta o Relatório para a UNESCO da Comissão Internacional sobre Educação para o Século XXI, no sentido de proporcionar:

A esperança de um mundo melhor, em que se respeitem os Direitos do Homem e se pratique a compreensão mútua, em que os progressos no conhecimento sirvam de instrumentos, não de distinção, mas de promoção do gênero humano". (DELLORS et al., 1996, p. 12).

Situar o papel reservado à Educação significa contextualizá-la ao cenário mundial, uma vez que estamos inseridos em complexos processos de globalização, interdependência e interconectividade crescente entre as nações. Essa interdependência abrange múltiplas dimensões de natureza econômica, científica, tecnológica, política, ambiental e cultural, intrinsicamente determinadas pelo atual estágio da globalização, marcado pela mundialização do sistema capitalista, que aprofunda e exacerba as desigualdades entre os países.

Por outro lado, conforme destaca o supracitado relatório para a UNESCO, é preciso assinalar os desafios que se interpõem aos objetivos maiores ambicionados pela Educação, que se configuram por um conjunto de tensões que marcam o cerne das problemáticas globais do século XXI, como se exprime a seguir:

- a) A tensão entre o universal e o singular contexto em que a mundialização da cultura implica em riscos à manutenção do caráter único de cada pessoa, tendo em mente, que as suas tradições podem ser suprimidas, em decorrência, de processos da globalização e da homogeneização dos costumes;

- b) A tensão entre tradição e modernidade, os indivíduos são postos ante a necessidade de adaptação ao crescente uso das tecnologias da informação, o que requer que cada um, sem negar-se a si próprio, entenda que o seu desenvolvimento autônomo deve processar-se em sintonia com a liberdade e a evolução do outro, no âmbito de uma relação dialética;
- c) A tensão entre as soluções a curto e a longo prazo, em que o domínio do efêmero e do instantâneo, procuram responder os problemas imediatos. Contudo, as questões mais emblemáticas relativas às políticas educacionais devem ser estruturadas sob uma perspectiva mais paciente, baseadas na concertação e na negociação das reformas a executar;
- d) A tensão entre a competição e a igualdade de oportunidades, em que a emergência imposta pela competitividade faz com que muitos não sejam destinatários dos direitos para que desenvolvam todas as suas potencialidades. Para equilibrar essa dicotomia faz-se necessário construir e efetivar o conceito de educação ao longo de toda a vida, de modo a conciliar a competição, a cooperação e a solidariedade;
- e) A tensão entre o excepcional desenvolvimento dos conhecimentos e a capacidade de assimilação pelo homem, gerando a necessidade de que a escola seja capaz de municiar os alunos com os elementos essenciais de uma educação básica, afim de ensinar os indivíduos a viver melhor por meio do conhecimento, da experiência e do desenvolvimento de uma cultura pessoal;
- f) A tensão entre o material e o espiritual, tensão essa que não é circunstancial afeita unicamente às condições do atual momento histórico, mas que é permanente e se projeta para o futuro contínuo. À Educação cabe, então, forjar, respeitadas as distintas tradições e convicções de cada um, a proposição de referências e valores morais, no sentido de gestar as bases possíveis para a sobrevivência da Humanidade, a despeito de todas as perplexidades e impasses existentes no mundo.

Contudo, tais perplexidades e impasses não podem ser menosprezados, sendo fato de gravíssima relevância mencionar o " Documento Informativo 210 da OXFAM<sup>1</sup>

que expôs a aviltante desigualdade existente no mundo: "A crise da desigualdade global está chegando a novos extremos. O 1% mais rico da população mundial detém mais riquezas atualmente do que todo o resto do mundo junto. Poderes e privilégios estão sendo usados para distorcer o sistema econômico, aumentando a distância entre os mais ricos e o resto da população. Uma rede global de paraísos fiscais permite que os indivíduos mais ricos do mundo escondam 7,6 trilhões de dólares das autoridades fiscais. A luta contra a pobreza não será vencida enquanto a crise da desigualdade não for superada".

Em face do cenário descrito anteriormente é pertinente mencionar que, de acordo com o Relatório para a UNESCO da Comissão Internacional sobre Educação para o Século XXI, a Educação deve ser organizada em torno de quatro pilares ou aprendizagens que, ao longo da vida de cada indivíduo constituir-se-ão nos fundamentos primordiais de todos os processos de conhecimento. Cada um desses quatro aprendizados deve ser priorizado em igualdade de condições dentro da estrutura do sistema de ensino, uma vez que se caracteriza por ser uma construção de um todo indissociável. (DELLORS et al., 1996). São eles: aprender a conhecer, aprender a fazer, aprender a viver juntos e aprender a ser, brevemente comentados a seguir.

### **1.1 Aprender a conhecer**

Este aprendizado visa estabelecer as competências para o domínio sobre os instrumentos do conhecimento, sendo considerado, simultaneamente, como meio e finalidade da vida humana. Meio, no sentido da pretensão de que cada indivíduo aprenda a conhecer o mundo que o cerca habilitando-se ao desenvolvimento pleno de suas múltiplas capacidades. Finalidade, na medida em que difunde o prazer de compreender e descobrir novos saberes, ensejando o despertar da curiosidade

---

<sup>1</sup> Disponível em: <<http://www.oxfam.org.br/sites/default/files/arquivos/Informe%20Oxfam20210%20-20A%20Economia%20para%20o%20um%20por%20cento%20-%20Janeiro%202016%20-%20Relato%CC%81rio%20Completo.pdf>>. Acesso em 30.03.2016

intelectual, parâmetro indispensável para o discernimento crítico acerca da realidade do mundo. (DELLORS et al., 1996).

## **1.2 Aprender a fazer**

Este aprendizado relaciona-se mais especificamente aos aspectos relativos à formação profissional e implica na necessidade de que o ensino seja capaz de otimizar a formação dos alunos para as crescentes exigências e constantes transformações do mundo do trabalho. Registra-se o valor pertinente ao setor de serviços que se desenvolve com grande dinamismo, caracterizando o fenômeno da desmaterialização das relações de trabalho. (DELLORS et al., 1996).

## **1.3 Aprender a viver juntos, aprender a viver com os outros**

Este aprendizado constitui-se em um dos maiores desafios para a educação, tendo em vista a tendência do ser humano em supervalorizar as suas qualidades e as do grupo social a que pertence e, em oposição, destinar aos que lhe são diferentes preconceitos e hostilidades. Para a superação desse dilema são apontadas duas vias complementares: a primeira via reside na progressiva perspectiva de estimular a descoberta do outro e, a segunda via, incentiva o estabelecimento de projetos comuns de modo a superar os conflitos latentes.

Para a obtenção de êxito nessa missão a educação deve incentivar a transmissão de conhecimentos sobre a diversidade da espécie humana e, ao mesmo tempo, promover valores que estabeleçam as semelhanças e a interdependência que potencialmente pode haver entre todos os seres humanos do planeta. Para a descoberta do outro, requer-se antes de mais nada, a orientação e o incentivo programático para a descoberta de si mesmo, dinâmica essa que possibilita a que todos sejam envolvidos por um ambiente de empatia, forjando novos paradigmas de sociabilidade e convergência para o estabelecimento de objetivos comuns. (DELLORS et al., 1996).

#### **1.4 Aprender a ser, conceito essencial que integra os três precedentes.**

Na avaliação do relatório ante aos numerosos desafios impostos à educação requer-se a atribuição de novos objetivos. Para isso, é necessário ultrapassar a visão meramente instrumental da educação o saber fazer, com seu viés restrito ao alcance de determinados resultados, como capacidades profissionais diversas e finalidades de natureza econômica. A superação desses limites evoca a projeção de um patamar superior para a Educação, estipulando uma visão mais integradora, almejando a realização da pessoa em sua plenitude, de modo a garantir a prerrogativa de aprender a ser. (DELLORS et al., 1996).

A publicação do Relatório da UNESCO para a Educação completa dezoito anos em 2016. Esse importante documento é tomado como referência para a discussão que norteia esta monografia, no sentido de contribuir para edificar os quatro pilares da Educação, de modo a alavancar a sociedade para novos desenvolvimentos nas múltiplas esferas da ação humana.



## **CAPITULO I – A importância de se educar emocionalmente.**

### **1.1 O BULLYING COMO EXPRESSÃO DO DESPREPARO EMOCIONAL NO AMBIENTE ESCOLAR**

Como sabemos no cotidiano das escolas do Brasil, existem diversos casos e formas de Bullying. Busquei os dados provenientes da pesquisa “*Bullying* Escolar no Brasil - Relatório Final – São Paulo: CEATS/FIA, 2010”, para evidenciar que esses dados alarmantes nos obrigam a pensar uma forma de combate à esta prática. Ao mesmo tempo nos oferecem um importante panorama a respeito das condições existentes nas escolas do Brasil, no que tange a um variado espectro de conflitos derivados de comportamentos incompatíveis com a harmonia das relações humanas.

Para a realização da pesquisa “*Bullying* Escolar no Brasil - Relatório Final – São Paulo: CEATS/FIA, 2010”, foram selecionadas 5 escolas por cada região do Brasil. Dentre essas 5 escolas, 3 são localizadas em capitais e 2 em cidades do interior. Assim, os questionários da pesquisa foram aplicados em 25 escolas, totalizando 5.168 alunos da 5ª, 6ª, 7ª e 8ª séries, no ano de 2009. (*BULLYING ESCOLAR NO BRASIL*, 2010).

O primeiro dado significativo a ser assinalado é o de que 43,6% dos alunos registraram que as vezes se sentem angustiados na escola, 38,8% as vezes se sentem sozinhos e 36,3% as vezes se sentem com medo. Já 10,10% dos alunos nunca se sentem seguros e 12,7% nunca se sentem acolhidos. (*BULLYING ESCOLAR NO BRASIL*, 2010).

O tema da violência evidenciou-se como fator de relevância nas escolas pesquisadas, uma vez que 70% dos alunos relataram ter visto, ao menos uma vez, algum colega ser maltratado no ambiente escolar no ano de 2009. Quase 9% dos alunos relataram ter observado colegas serem maltratados várias vezes por semana, enquanto outros 10% mencionaram terem visto colegas serem maltratados todos os dias, inferindo-se, portanto, que cerca de 20% dos alunos registraram a ocorrência de episódios de violência em uma frequência significativamente alta nas escolas investigadas. (*BULLYING ESCOLAR NO BRASIL*, 2010).

Ressalta-se que a incidência de maus tratos entre alunos e do *bullying* nas escolas é observada a partir de duas dimensões do fenômeno: as vítimas e os agressores. Do ponto de vista conceitual o problema do *bullying* é assim caracterizado:

Para fins deste estudo, o *bullying* é definido como atitudes agressivas de todas as formas, praticadas intencional e repetidamente, que ocorrem sem motivação evidente, são adotadas por um ou mais estudantes contra outro(s), causando dor e angústia, e são executadas dentro de uma relação desigual de poder. Portanto, os atos repetidos entre iguais (estudantes) e o desequilíbrio de poder são as características essenciais, que tornam possível a intimidação da vítima. (*BULLING ESCOLAR NO BRASIL*, 2010, p. 5).

Há que se registrar que a incidência do *bullying* foi avaliada não apenas pelo número de vezes que o mau trato ocorreu, como também, pelo período de tempo em que ele perdurou. Quanto mais prolongado o mau trato, mais ele se aproxima das características do *bullying*. Foi identificado que cerca de 29% dos alunos pesquisados admitiram terem maltratado colegas no ambiente escolar ao menos uma vez no ano de 2009. E que dentre estes, 10% reconheceram terem causado *bullying*, episódios de maus tratos com frequência superior a três vezes. (*BULLING ESCOLAR NO BRASIL*, 2010).

A partir da opinião de professores e gestores das escolas, a pesquisa identificou possíveis causas que estariam a influenciar a ocorrência de atitudes de agressão e maus tratos entre os alunos. Na opinião deles, seriam estes os principais fatores:

- a) número excessivo de alunos em sala de aula;
- b) dificuldades da escola em lidar com problemas da família do aluno;
- c) falta de preparação e habilidade de professores para educar sem uso de coerção e agressão;
- d) estrutura física inadequada e
- e) falta de espaços para que os alunos expressem suas emoções e dificuldades pessoais. (*BULLING ESCOLAR NO BRASIL*, 2010).

Ainda de acordo com os professores o fenômeno dos maus tratos e do *bullying* nas escolas teria origem, em muitos aspectos, no próprio ambiente familiar dos alunos. Os professores avaliam que as famílias não preparam as crianças devidamente para o convívio social, o que faz com que elas acabem recorrendo a

comportamentos violentos. A existência de violência familiar é um dos fatores que leva as crianças à tentativa de resolver as situações de conflito, no âmbito escolar, por meio de agressões verbais ou físicas. Os alunos sujeitos à violência familiar seriam propensos a reproduzir esse padrão de comportamento no ambiente escolar.

Os pais seriam ainda responsáveis pelo comportamento escolar agressivo dos filhos, quando não acompanham o desempenho escolar deles, fazendo com que as crianças não valorizem o aprendizado e o conhecimento adquiridos na escola. Expostos à falta de apoio emocional por parte de seus pais, os filhos acabam apresentando dificuldades de relacionamento interpessoal com baixa autoestima, levando-os, potencialmente, a pretender obter aceitação social por meio de atitudes agressivas de autoafirmação. (*BULLING ESCOLAR NO BRASIL*, 2010).

Uma outra visão sobre como o sistema escolar concorre permissivamente para a ocorrência de episódios de violência e maus tratos emerge a partir da opinião dos pais e responsáveis pelos alunos. Para eles o ambiente das escolas exacerba a liberdade e a impunidade dos agressores, uma vez que os conceitos de hierarquia e autoridade se encontram precariamente instituídos na estrutura da escola. Assim, a falta de limites e a omissão de professores e funcionários favoreceria a continuação de comportamentos violentos, já que as agressões vão se perpetuando sem a perspectiva de serem coibidas. (*BULLING ESCOLAR NO BRASIL*, 2010).

Os alunos, por sua vez, relataram que certas brincadeiras com a utilização generalizada de apelidos e agressões verbais acabam saindo do controle dos envolvidos, demonstrando haver um tênue limite entre as brincadeiras e os episódios de violência.

As dificuldades emocionais e de relacionamento interpessoal explicam a existência dos agressores, na medida em que não conseguem lidar com os seus próprios problemas pessoais, adotando com isso comportamentos agressivos como forma de mascarar as suas fragilidades existenciais e o seu despreparo para estabelecer relações sociais saudáveis. Assim, o agressor utiliza a agressão como mecanismo de poder e intimidação, de modo a ser aceito e respeitado pelos demais alunos. Acrescenta-se que a formação de grupos no ambiente escolar favorece a diferenciação entre os alunos, fazendo com que as demandas originadas por esses

grupos, sob o ponto de vista da obtenção de popularidade e ascendência sobre os demais, acabem por potencializar a ocorrência de situações de conflito.

Para alunos, pais e professores o modo de manifestação mais frequente dos maus tratos entre alunos ocorre por meio de xingamentos, insultos, ameaças e apelidos desqualificadores e estigmatizantes. Salienta-se que tais agressões verbais ocorrem não somente na sala de aula, mas em diversos outros espaços do ambiente escolar. Ainda segundo os professores entrevistados, os alunos parecem não demonstrar consciência a respeito das implicações associativas entre a utilização de termos verbais pejorativos e a eventual produção de marcas traumáticas e situações de violência.

As respostas mais comuns dadas pelos alunos que reconheceram terem sido vítimas de agressões verbais foram as seguintes: 1) xingamentos; 2) atribuição de apelidos vexatórios; 3) ameaças; 4) comentários maldosos sobre o aluno ou relativos à família dele; 5) insultos relativos à alguma característica física do aluno. (*BULLING ESCOLAR NO BRASIL*, 2010).

Os alunos envolvidos em episódios de maus tratos, seja as vítimas como também os agressores, registraram diversos sentimentos negativos relacionados a esses conflitos, manifestos em termos de perda de entusiasmo, perda de concentração e medo de ir à escola. Pode ser deduzido que o processo de aprendizagem e desenvolvimento escolar desses alunos fica prejudicado<sup>2</sup>.

O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística- IBGE, por meio da periódica “Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar” tem se dedicado a abordar a questão do *Bulling*, fenômeno que do ponto de vista conceitual é definido da seguinte forma:

O *Bulling* (do inglês Bully = valentão, brigão) compreende comportamentos com diversos níveis de violência que vão desde chateações inoportunas ou hostis até fatos francamente agressivos, sob forma verbal ou não, intencionais e repetidas, sem motivação aparente, provocado por um ou mais escolares em relação a outros causando dor, angústia, exclusão, humilhação, discriminação, entre outros. Outros membros da comunidade escolar podem ser afetados pelo *Bulling* envolvendo frequentemente os mesmos atores, nas mesmas posições de agentes e vítimas. Trata-se de situações de em que se constata relações de poder assimétricas entre agente (s) e vítima (s), nas quais se tem dificuldade de defesa. Na literatura especializada, adota-se também o termo de vitimização. Esse tipo de atitude deve ser identificado como violência pela comunidade escolar e

---

<sup>2</sup> Informações disponíveis em: [http://escoladafamilia.fde.sp.gov.br/v2/Arquivos/pesquisa-bulling\\_escolar\\_no\\_brasil.pdf](http://escoladafamilia.fde.sp.gov.br/v2/Arquivos/pesquisa-bulling_escolar_no_brasil.pdf). Acesso em 20. 04.2016.

deve ser trabalhada para a construção de um ambiente saudável<sup>3</sup>. (PESQUISA NACIONAL DE SAÚDE DO ESCOLAR, 2012).

Quando se comparam os dados relativos à prática do *Bulling* registrados nas pesquisas nacionais de saúde do escolar do IBGE de 2009 e 2012, constata-se o aumento do problema. Na pesquisa de 2009, o índice de ocorrência do *Bulling* foi de 5,4%, enquanto que em 2012 esse índice subiu para 6.9%. (PESQUISA NACIONAL DE SAÚDE DO ESCOLAR, 2009 e 2012).

## 1.2 A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO EMOCIONAL DOS ALUNOS

O filósofo chileno Casassus (apud RATIER, 2008), encarregado de proceder pesquisa encomendada pela UNESCO, “Primeiro Estudo Comparativo em Linguagem, Matemática e Fatores Associados para Alunos de Terceira e Quarta Séries do Ensino Fundamental” (PEIC), realizada entre 1995 e 2000, em 14 países da América Latina com o objetivo de identificar os fatores que influenciam o rendimento escolar dos alunos, relata que ao considerar mais de trinta variáveis como condições de trabalho, salário, experiência e formação de professores, número de livros em casa e na biblioteca, o tempo que os pais passam diariamente com os filhos e o total de alunos por classe, o achado mais surpreendente foi identificar a importância do ambiente favorável ao aprendizado na escola – mais especificamente, a necessidade de um clima emocional adequado dentro de sala de aula.

Na percepção de Casassus (apud RATIER, 2008), nas instituições em que os alunos mantêm boas relações com os colegas, sem a ocorrência de brigas, em que impera a harmonia e as aulas não sofrem interrupção por fatores de indisciplina, o desempenho escolar dos alunos evidenciou ser significativamente superior. Nesse ambiente, os alunos ao se sentirem aceitos, conseguem aprender a distender os

---

<sup>3</sup> Disponível em: <<http://ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/pense/pense.pdf>>. Acesso em 25.04.2016

músculos e a relaxar o corpo, se mostrando mais seguros, o que reduz o medo e favorece a espontaneidade e a participação deles no processo educativo.

Há que se destacar ainda que quando a turma aprende motivadamente o problema da indisciplina desaparece, já que algumas vezes a indisciplina é decorrente do tédio provocado por aulas pouco interessantes. Para enfrentar esse desinteresse, como também, as diversas modalidades e expressões da violência no ambiente escolar, as punições não devem ser o caminho a ser percorrido. É preciso identificar quais necessidades de acolhimento e quais as emoções que a escola ainda não conseguiu compreender. E se criar um elo afetivo entre professor-aluno.

Segundo Casassus (apud RATIER, 2008), as escolas de um modo geral se relacionam muito precariamente com a dimensão emocional dos alunos, uma vez que expressam uma concepção arcaica de instituição de ensino, concepção essa herdada do século XIX, quando foram criados os sistemas educativos nacionais de ensino, fundamentados, predominantemente, em uma visão racionalista do ser humano. Assim, todos os aspectos relacionados ao corpo e à emoção dos alunos eram negligenciados sob a crença de que não tinham relevância, tendo em vista o desenvolvimento da faculdade superior do raciocínio ser o único e suficiente meio para alcançar o sucesso e a felicidade. Em consequência, a escola adquiriu ares de organização antiemocional, onde imperam as humilhações, as comparações, os juízos de valor e as desqualificações, resultando em uma escola indisciplinada e violenta.

Para Casassus (apud RATIER, 2008), torna-se primordial então repensar a visão a respeito de quem é o aluno. O sujeito da Educação precisa ser considerado não mais como um ser meramente racional, passando a ser compreendido sob um enfoque mais abrangente, de modo a congregar a dimensão corporal, emocional e racional. Dessa forma, a maneira tradicional de ensinar, baseada no sentido condutivista, em que bastaria ao professor ensinar para que os alunos aprendessem, deve ser reorientada para o modelo de conectividade.

A conectividade seria a resultante do novo enfoque que deve prevalecer na relação professor-aluno, em que o professor desenvolve e manifesta competência para escutar e aceitar o aluno sem preconceitos, demonstrando assim considerá-lo como ser humano. Sendo essa atitude disseminada para todos os alunos, o

professor estabelece um ambiente emocional positivo na sala de aula, favorecendo o aprendizado sob o viés do respeito mútuo.

De modo a que o professor desenvolva as competências inerentes a considerar, satisfatoriamente, a dimensão emocional dos seus alunos, é necessário que ele próprio desenvolva o seu processo de autoconhecimento, aperfeiçoando as suas habilidades para compreender o variado espectro de emoções que são emitidas na sala de aula. Assim, o professor amplia o diálogo emocional com os alunos, aprendendo a elucidar não somente o sentido das palavras, também os gestos, as atitudes, e a linguagem corporal deles, enriquecendo a comunhão e os compromissos entre todos os participantes do processo pedagógico.

Assim, de acordo com Casassus (apud RATIER, 2008), são 7 as atitudes que necessitam ser adotadas pelos professores para o despertar da Educação Emocional dentro da sala de aula:

A primeira, é dar-se conta dos próprios sentimentos; a segunda, observar o que acontece com a turma; a terceira, entender os alunos para conectar-se com eles; a quarta, dedicar-se a manter a qualidade dessas conexões; a quinta, reconhecer a importância da ligação entre todas as coisas que acontecem na sala de aula; a sexta, ter a capacidade de demonstrar empatia pelo o que acontece com o outro; a sétima, assumir a responsabilidade por aquilo que ocorre dentro da sala de aula sem alegar razões de ordem externas para justificar eventuais insucessos na prática pedagógica.

### 1.3 EDUCAÇÃO EMOCIONAL PARA RENOVAÇÃO DA PRÁTICA PEDAGÓGICA

A professora de Educação Física, Rato (2011) considera que a concepção sobre a necessidade de adoção do ensino da educação emocional e a sua formalização por meio da técnica da meditação laica para os alunos do ensino médio do Colégio Pedro II, surgiu no âmbito da edição da Lei 9.394/96, destinada à formulação de um novo projeto político pedagógico, cuja prioridade seria a de fazer com que a educação adotasse mais assertivamente, o princípio de desenvolvimento do aluno como sujeito e cidadão.

Nesse contexto, os responsáveis por cada disciplina assumiram o desafio de analisar o processo de construção do Ensino por Competências, sob o viés da formação integral dos estudantes em todas as suas dimensões, sendo a competência, aqui conceituada como a faculdade de mobilizar um conjunto de recursos cognitivos de modo a abranger e dar soluções a diversas situações de vida enfrentadas pelos estudantes.

A reflexão sobre uma nova prática para a disciplina de Educação Física conceituou-a a que fosse pensada como pertencente ao campo da interdisciplinaridade, uma vez que não seria possível dissociá-la das demais disciplinas. Ao mesmo tempo, foi ampliada a perspectiva de sua atuação, não sendo mais concebida, unicamente, como adstrita aos conteúdos desportivos. Essa orientação vislumbrava a emergência de novos conteúdos para a disciplina, fruto do estímulo à participação de coordenadores, professores e alunos com vistas à formulação de novos paradigmas para a ação pedagógica, considerando as novas demandas históricas, culturais, sociais, políticas e econômicas do mundo atual. A interdisciplinaridade é concebida como instrumento capaz de fomentar o desenvolvimento de múltiplas competências atribuindo aos alunos uma percepção mais crítica e abrangente da realidade. (RATO, 2011).

Assim, a autoestima, a cooperação, a criticidade, a autonomia e a solidariedade passaram a fazer parte dos valores a serem ministrados e difundidos para os alunos da disciplina de Educação Física. Contudo, circunstâncias potenciais de estresse e pressão emocional poderiam comprometer a efetividade de todos esses valores, acarretando respostas indesejadas como atitudes violentas e



antissociais, independentemente da habilidade dos alunos seja no desempenho desportivo ou escolar. (RATO, 2011).

Consubstanciava-se a percepção acerca da “ausência de uma técnica didática para ajudar o aluno a desenvolver um controle emocional de modo a valer-se das competências adquiridas, e, em última instância, aprender a relacionar-se de forma harmoniosa no exercício pleno de sua cidadania, mesmo diante de situações de pressão e estresse, mantendo seu equilíbrio emocional”. (RATO, 2011, p. 28).

A queda do interesse por parte dos estudantes do ensino médio em frequentar as aulas de Educação Física, quando comparada com o alto interesse demonstrado pelos estudantes do ensino fundamental, evidenciou-se como problema a ser investigado. Para a sociedade, o desempenho escolar com vistas a continuação dos estudos seria o critério mais relevante para a aferição do caráter do estudante em formação, salientando-se ainda que, sob a perspectiva das camadas populares, o estudo e a escola são essenciais para alcançar a almejada ascensão social. Com isso, as atenções dos estudantes voltam-se, primordialmente, para a excelência do desempenho escolar o que implicava na diminuição do interesse pelas aulas de Educação Física. (RATO, 2011).

Por outro lado, as exigências enfrentadas pelos adolescentes para atingir as metas de suficiência escolar são especialmente críticas nessa fase de transição, especialmente, ao se considerar as transformações que ocorrem no corpo e no intelecto dos alunos. A identidade dos adolescentes se desenvolve em meio a dúvidas e conflitos de afirmação de sua personalidade sem que lhes seja proporcionada uma assistência educacional formal capaz de auxiliá-los a enfrentar os seus dilemas emocionais e existenciais.

A partir dessa constatação, tornou-se evidente para a Rato (2011), a necessidade de a escola disponibilizar novos recursos pedagógicos aos estudantes. O estímulo ao desenvolvimento da educação emocional seria a oportunidade de exercitar a programação mental para que cada um, a partir de si próprio, pudesse ampliar a capacidade de elaborar as competências inerentes às suas responsabilidades seja como estudante seja como cidadão.

## **CAPITULO II -**

### **1.1 A PESQUISA-AÇÃO REALIZADA PELA PROFESSORA CLAUDIAH RATO**

Registra-se a reflexão Rato (2011) ao descrever a dinâmica do pensamento complexo que, sem deixar de considerar a dualidade presente no processo educacional em que se trabalha o aluno para integrá-lo à sociedade, busca elucidar as lacunas existentes nesta dinâmica, de modo a identificar as causas dos problemas existentes:

Estávamos diante do esvaziamento das aulas de Educação Física e, uma forma de assumirmos a nossa responsabilidade como professores da disciplina desprezada, foi interpretar esse comportamento como a função entre o aluno e a disciplina de Educação Física. Assim, sem nos dar conta, nós, professores, incluídos na dimensão causadora do comportamento-problema adotamos a metodologia da pesquisa ação que pressupõe a participação dos usuários do sistema escolar na busca de soluções aos seus problemas. (RATO, 201, p. 51).

Conforme indica Rato (2011), a natureza da pesquisa teve caráter fenomenológico, cuja fase inicial requereu uma investigação exploratória, considerando-se o contexto institucional de mudanças político-pedagógicas, em que o foco da prática docente incentiva maior atenção ao sujeito do aprendizado. A oportunidade de formular ações dirigidas ao desenvolvimento da educação emocional, no âmbito das aulas de Educação Física, mostrava-se latente devido ao descontrole emocional exibido pelos alunos durante as atividades desportivas.

Os procedimentos relativos à investigação exploratória tomaram como base de referência as metodologias da pesquisa-ação e da pesquisa participante. A pesquisa ação pressupõe que a realidade é potencialmente mais rica daquilo que está contida na lógica dos fatos, sendo determinante levar em consideração a dualidade indivíduo-sociedade, por se tratar de um estudo de comportamento. O comportamento do indivíduo devendo então ser compreendido, tendo em vista as características pessoais e a situação social em que o mesmo se encontra, distinguindo-se ainda o papel da capacidade de raciocínio e do espírito crítico do aluno como ferramentas imprescindíveis à construção do saber e do desenvolvimento da pessoa humana. (RATO, 2011).

A pesquisa-ação não visa apenas a coleta de dados, ela parte de uma situação-problema e utiliza diversas técnicas e abordagens junto aos sujeitos envolvidos de modo a criar as condições para a superação da situação-problema existente. O aporte da pesquisa participante é explicitado através do papel ativo desempenhado pelo pesquisador, que se utiliza do procedimento da observação participante para se inserir na dinâmica da situação-problema a ser investigada e transformada. Essa perspectiva encontra ressonância na seguinte fundamentação:

Partir da realidade social na sua complexidade, na sua totalidade quantitativa e qualitativa, na sua marcha humana histórica, também dotada de horizontes subjetivos e depois construir métodos adequados para captá-la e transformá-la. (DEMO, 1989, p. 229).

A investigação exploratória consistiu em estabelecer um constante diálogo entre o professor e os alunos no sentido de identificar as razões que conduziram ao desinteresse deles em frequentar as aulas de Educação Física. Assim, evidenciaram-se as preocupações dos alunos relacionadas ao aumento do número de disciplinas no currículo do ensino médio e também em atender as expectativas da escola, dos pais e professores quanto ao desempenho escolar e a aprovação no vestibular. Ressaltando-se ainda que a Educação Física não é disciplina a ser aferida no vestibular. (RATO, 2011).

Foi então que, na pretensão de recriar o interesse dos alunos nas aulas de Educação Física, propuseram-se novas opções de atividades como oficinas de futsal, handebol e vôlei e, por escolha dos próprios alunos, a oficina de alongamento e relaxamento. Com a crescente procura dos alunos pela atividade de relaxamento, ou, dito em outras palavras, pela vontade deles em dispor no ambiente escolar de uma atividade voltada à serenidade e ao retorno à calma, houve a decisão de instituir a oficina de Meditação Laica, como estratégia pedagógica curricular destinada a fomentar a educação emocional para os alunos do ensino médio do referido Colégio. (RATO, 2011).

A nova oficina fez ressurgir o interesse dos alunos em frequentar as aulas de Educação Física, trazendo com isso a “possibilidade de verificar a contribuição que a prática da meditação laica pode trazer para a dimensão emocional do aluno, dentro do horário escolar, e submetida ao mesmo tratamento dado a qualquer outra matéria do currículo do ensino médio. (RATO, 2011, p. 35). Assim, estavam criadas as

condições para a realização da segunda etapa de pesquisas junto aos alunos matriculados na oficina de Meditação Laica, no sentido de aferir a eficácia desta prática.

Para efeitos de se avaliar o benefício da Oficina de Meditação Laica foram selecionadas 12 turmas do primeiro e do segundo ano do ensino médio, com cerca de 30 alunos por turma, com idade entre 15 e 18 anos. As informações relativas a esses alunos foram obtidas mediante a aplicação de questionários e entrevistas, compostas exclusivamente por perguntas abertas. (RATO, 2011).

Destaca-se que o objetivo da aplicação do questionário foi o de investigar o motivo que levou os alunos a escolher a atividade de Meditação Laica, dentre as opções disponíveis na disciplina de Educação Física, ressaltando-se que os alunos que foram objeto desta segunda etapa de pesquisa, no ano de 2009, não foram os mesmos que vivenciaram, anteriormente, na primeira etapa da pesquisa, realizada entre os anos de 2006 a 2008, as experiências que resultaram na inclusão da Oficina de Meditação Laica. Já as entrevistas foram feitas somente ao final do ano letivo posterior ao ano da prática da meditação, buscando com isso avaliar o possível efeito duradouro do benefício da prática de Meditação Laica. (RATO, 2011).

Conforme enunciado por Rato (2011), uma das peculiaridades inerentes ao planejamento desta segunda etapa da pesquisa consistiu em enfatizar o significado representado pela variável independente, “prática da meditação”. Essa prática inaugura uma nova vivência no ambiente escolar, uma vez que o seu desenvolvimento se dá, na maioria das vezes, por intermédio de aulas de silêncio. Assim, alguns dos indicadores utilizados para a avaliação dessa atividade basearam-se na observação da melhoria do comportamento da turma, no aumento do carinho e do respeito entre professores e alunos e na participação consciente dos alunos nos desdobramentos da pesquisa.

Nesse campo de análise, parte-se do pressuposto de que as emoções são registradas e tipificadas pelo cérebro, condicionando os indivíduos a determinados padrões de comportamento. Nessa medida, educar as emoções configura ser tão importante para o processo pedagógico de aprendizado do aluno quanto ministrar as disciplinas integrantes da grade curricular. Assim, educar e conhecer a dinâmica emocional dos alunos representa a aquisição de uma poderosa variável para gerir e

renovar o alcance da prática pedagógica em benefício do desempenho escolar dos alunos. (RATO, 2011).

A proposição de técnicas para o desenvolvimento da educação emocional implica a necessidade de que sejam compreendidos os processos relacionados à origem das emoções. Resulta que são dois os caminhos identificados: um deles é inerente à natureza interna do indivíduo e refere-se à mecanismos de preservação do organismo e da espécie; uma outra dimensão das emoções é originada a partir de fatores externos ao indivíduo como a influência de crenças e pelo ambiente sociocultural. (RATO, 2011).

A expressão emocional de um indivíduo pode ainda ser compreendida a partir do conceito de inteligência emocional, na consideração de que o ser humano é potencialmente capaz de utilizar a sua dimensão cognitiva e intelectual para administrar e regular as suas emoções.

Decorre então que o padrão emocional pode ser modificado, considerando que o temperamento de uma pessoa não é algo definitivo, sendo passível de ser ressignificado através da educação emocional, tendo em vista um melhor intercâmbio social e um prognóstico de vida mais proveitoso. (RATO, 2011).

Nesse ponto é interessante transcrever o seguinte argumento de Goleman (1966) ao correlacionar as variáveis desempenho acadêmico e inteligência emocional:

Apesar de um alto QI não ser nenhuma garantia de prosperidade, prestígio ou felicidade na vida, nossas escolas e nossa cultura privilegiam a aptidão no nível acadêmico, ignorando a inteligência emocional, um conjunto de traços - alguns chamariam de caráter - que também exerce um papel importante em nosso destino pessoal. A vida emocional é um campo com o qual se pode lidar, certamente como matemática ou leitura, com maior ou menor habilidade, e exige seu conjunto especial de aptidões. E a medida dessas aptidões numa pessoa é decisiva para compreender por que uma prospera na vida, enquanto outra, de igual nível intelectual, entra num beco sem saída: a aptidão emocional é uma metacapacidade que determina até onde podemos usar bem quaisquer outras aptidões que tenhamos, incluindo o intelecto bruto. (GOLEMAN, 1966, p. 60).

Podemos então conceber a ideia de que a mente humana pode ser distinguida em duas: a mente emocional e a mente racional. Uma importante característica distingue uma da outra: a mente emocional é muito mais rápida que a racional pois, age irrefletidamente sem tempo para pensar. A mente emocional

exclui a reflexão analítica que é própria da mente racional. Em consequência, pode-se deduzir que, quanto mais rapidamente uma emoção gerar um comportamento, menos racional e contido ele será. Essa característica da mente emocional é corroborada por Goleman (2011, p. 32):

Todas as emoções são, em essência, impulsos, legados pela evolução, para uma ação imediata, para planejamentos instantâneos que visam lidar com a vida. A própria raiz da palavra emoção é do latim *movere* - “mover” – acrescida do prefixo “e-”, que denota afastar-se, o que indica que em qualquer emoção está implícita uma propensão para um agir imediato.

Ao discorrer sobre a importância da educação emocional, Rato (2011) identificou três características principais inerentes ao conceito de emoção:

1) Emoções são originadas a partir de algo que seja relevante para alguém alcançar, podendo ser de natureza circunstancial e imediata ou relevante e duradoura; 2) Emoções são multifacetadas pois, envolvem todo o sistema biopsicológico dos indivíduos, atuando diretamente sobre a subjetividade, sobre o comportamento e sobre a fisiologia do sistema central e periférico do organismo; 3) As emoções dos indivíduos se exprimem em condições de concorrência a outras possíveis respostas apreoadas pelo modelo social vigente, caracterizando-se a necessidade de sua regulação, tendo em vista o estabelecimento de relações sociais harmoniosas.

Depreende-se que a habilidade para lidar com as emoções envolve a atuação de processos cognitivos de caráter mais elementar, uma vez que são resultantes de mecanismos cerebrais inatos e que se relacionam à função de preservação do organismo, ao passo que, a habilidade para lidar com conceitos decorre da atuação de mecanismos cerebrais mais complexos, ensejando o aprimoramento do desenvolvimento mental, desenvolvimento esse que é alicerçado e influenciado por variáveis sociais, econômicas e culturais.

Segundo Rato (2011), o valor que deve ser atribuído ao desenvolvimento mental dos alunos pois, diz respeito à construção da autoimagem e do autoconceito que é pertinente a individualidade de cada pessoa, como condição necessária ao estabelecimento de relações harmoniosas no âmbito do ambiente escolar. Assim, sob o ponto de vista psicológico, o fenômeno das emoções descortina o indivíduo para três instâncias primordiais e concomitantes da experiência humana: o indivíduo

consigo mesmo, dele com os demais indivíduos e de todos com o ambiente que os circundam.

De modo a ampliar a compreensão que devemos ter sobre o papel desempenhado pelas emoções na vida dos indivíduos, reporta-se os avanços alcançados pelas pesquisas em neurociência, que resultam em novas perspectivas de conhecimento, como o conceito de neuroplasticidade cerebral. Esse conceito expressa a ideia de que existe a possibilidade de remapeamento das conexões entre as células nervosas, processo esse que denota a capacidade do cérebro de agir e reagir continuamente à medida que vivenciamos mudanças no nosso ambiente e adquirimos novas habilidades e aprendizados. Quando usamos o nosso cérebro através de formas inovadoras, novos mecanismos de comunicação neural são estabelecidos, redesenhando a arquitetura da neuroplasticidade cerebral<sup>4</sup>.

A possibilidade de atuação consciente para o desencadeamento de processos de neuroplasticidade cerebral, ou, dito de outra forma, através do estabelecimento de novas conexões sinápticas, é de grande valia ao considerar-se a seguinte reflexão de Rato<sup>5</sup>:

No caminho percorrido pela pesquisa primária que deu origem a esta estratégia didático pedagógica constatamos que as emoções são responsáveis pela geração de comportamentos fundamentados em crenças emocionais muitas vezes surgidas em vivências infantis quando ainda não havia um desenvolvimento intelectual capaz de nomear ou elaborar melhor o fato vivido.

Isso faz com que em muitas situações, seja pertinente supor que determinados comportamentos que estão associados a determinadas emoções, refiram-se a episódios registrados negativamente na memória dos indivíduos. Decorre então, a seguinte percepção: “ao reconhecer as próprias emoções e sentimentos pode-se ganhar controle sobre eles, gerando um comportamento emocionalmente inteligente”. (RATO, 2011, p. 77). Assim, os indivíduos ao assimilarem uma nova variante da sua cultura pessoal, representada pela educação emocional das suas emoções, tornam-se capazes de vivenciar experiências emocionais corretivas, àquelas que atuam para corrigir comportamentos

---

<sup>4</sup> Informações disponíveis em: <[https://www.superaonline.com.br/blog/emplate\\_permalink.asp?id=103](https://www.superaonline.com.br/blog/emplate_permalink.asp?id=103)>. Acesso em 20. 04.2016.

<sup>5</sup> Disponível em: <<http://editorialpaco.com.br/meditacao-laica-educacional>>. Acesso em 20.04. 2016.

identificados como não compatíveis à expectativa de relacionamentos sociais mais proveitosos.

Dessa forma, vai se consubstanciando a ideia de que instituir processos e práticas voltadas ao desenvolvimento da educação emocional, a partir da idade escolar, mostra-se significativo para a redução de comportamentos prejudiciais ao estabelecimento de relações sociais mais saudáveis e satisfatórias entre os indivíduos.

Esse aspecto da formação do indivíduo, o desenvolvimento da educação emocional e, por conseguinte, a resultante que lhe é imanente, o aprimoramento da inteligência emocional, se estende para além do período escolar pois, resulta em benefícios para todo o decorrer da vida das pessoas. Aqueles que adquirem maior controle sobre as suas emoções, tenderão a estar mais capacitados a agirem racionalmente, diminuindo a tendência a reagirem abruptamente aos contratempos da vida.



### 1.3 MEDITAÇÃO LAICA EDUCACIONAL

A meditação laica educacional perfaz-se como técnica capaz de atuar em benefício do fortalecimento da inteligência emocional do sujeito cognoscente no âmbito do processo de aprendizagem escolar, oferecendo aos alunos um maior equilíbrio para lidar com o universo de suas emoções. Este fator é de crucial importância para o aprendizado de si mesmo, a autoconsciência do indivíduo e, também, para reconhecer na coletividade escolar a existência da diversidade humana e o respeito que essa pluralidade de indivíduos requer.

Aprender a lidar com as diferenças, sob o viés da percepção ampliada de si próprio, demonstra ser um caminho profícuo para que cada indivíduo adquira uma noção mais profunda de consciência acerca da existência do outro, desenvolvendo assim níveis mais elevados de tolerância, pressuposto fundamental para a construção de uma sociedade mais transigente e com maior capacidade de resolução democrática dos conflitos.

De acordo, com Chamber, Gullone e Allen (2009 apud RATO, 2011, p. 82) a técnica da meditação, desprovida de influências de caráter filosófico-religioso, caracteriza-se por ser um: “Exercício simples de treinamento da manutenção da atenção consciente em tudo o que está presente sem se fixar em nada, ou mesmo a um conteúdo particular que possa surgir subsequente ao processo”.

É relevante registrar a habilidade que os práticos da meditação adquirem de, ao experimentar fenômenos mentais relacionados à pensamentos, sentimentos e sensações, mostram-se capazes de permanecer indiferentes às situações vivenciadas, não adotando julgamentos ou considerações a respeito.

Para desencadear o processo de meditação, o indivíduo necessita manter-se em estado de alerta; integrado à experiência do momento presente; munido do sentimento de “aceitação”. A meditação pode apresentar uma feição concentrativa, quando a prática se refere a levar a atenção a concentrar-se num objeto, numa palavra repetida ou ainda na respiração. Pode também exibir padrão que destaca o estado de alerta dirigido para todas as coisas que acontecem no momento presente dentro e fora do indivíduo, que permanece ciente de tudo, porém, sem envolver-se com nada em particular. Salienta-se, que

as práticas podem ser cumulativas e executadas sequencialmente, de modo que no início há um exercício de concentração da atenção em um objeto, passando para um segundo momento onde a atenção é dirigida ao momento presente e tudo o que se passa dentro e fora do ser sem julgamento até um estágio mais avançado de transcendência da mente. (RATO, 2009, p. 83).

A prática da meditação proporciona ao indivíduo identificar o campo de consciência onde os eventos mentais são processados. Os pensamentos são vivenciados como elaborações transitórias, inapropriados para descrever a realidade. Assim, para os praticos da meditação, dinamiza-se o fenômeno conhecido por “difusão da cognição”. Diante da evidencia da impermanência dos pensamentos, a meditação ensina à flexibilidade cognitiva, permitindo aos indivíduos maior elasticidade mental ao responder, conscientemente, os eventos do dia a dia.

Rato (2011), ao prosseguir em seus argumentos favoráveis à inserção da educação emocional, através da técnica da meditação laica, no currículo escolar do ensino médio, menciona os resultados de uma pesquisa em que alunos, praticantes da meditação na escola, relataram inúmeros benefícios alcançados:

um maior estado alerta relaxado, maior capacidade de autorreflexão, autocontrole e flexibilidade, bem como a melhoria do desempenho acadêmico. Esse estado de alerta relaxado, induzido pela prática da meditação pode facilitar o aumento das habilidades que os autores chamaram de sócioemocionais, no sentido de regular a emoção nas relações interpessoais. (RATO, 2011, p. 82).

Rato (2011) chama a atenção para outro aspecto de relevância. Refere-se à aceitação da experiência com terceiros. Ao compartilhar com outras pessoas o uso do mesmo espaço físico para a prática da meditação, a pessoa passa a aceitar a presença dos demais sem a preocupação de lhes manifestar sentimentos favoráveis ou desfavoráveis. O conhecimento adquirido pela prática da meditação, de vivenciar a realidade a partir da experiência do momento presente, faz com que conceitos estabelecidos em experiências passadas, percam a força condicionadora que exerciam anteriormente, proporcionando a renovação da pessoa consigo mesma e com os demais integrantes das suas relações interpessoais.

Deve-se chamar a atenção para determinadas conexões relacionadas à prática da meditação. É fato que seitas religiosas e filosofias orientais tem longa tradição de adotar a meditação como técnica propícia para alcançar finalidades

afeitas ao campo do sagrado. Porém, a prática da meditação requer ser reconhecida como pertencente ao estuário de patrimônio cultural da Humanidade, sob a acepção de “meditação laica”, por poder ser praticada por qualquer um livre de influências do âmbito religioso.

O ato de meditar, é na verdade, uma habilidade humana que ao longo do tempo foi abandonada por conta de um ritmo frenético de vida que visava cada vez mais produtividade, mas que, no entanto, encontrou nas práticas religiosas, filosóficas e culturais de alguns povos ou épocas uma razão de existir. (RATO, 2011, p. 86).

A Neurociência, a linguagem de funcionamento do cérebro, indica que os padrões cerebrais são capazes de refletir: os processos cognitivos utilizados na prática da meditação como atenção, sentimento, raciocínio e visualização; o caminho percorrido por esses processos, variando do menor para o mais alto controle cognitivo; os objetos da meditação (pensamentos, imagens, emoções e respiração). Assim, os padrões mentais podem expressar uma linguagem objetiva para a análise das diferentes práticas de meditação.

Segundo Rato (2011), os processos de meditação estariam classificados em três tipos: a “atenção focada”, consiste em focalizar a atenção num objeto; o “monitoramento aberto”, em que o sujeito se monitora para não reagir ao conteúdo de experiências que se passam durante a meditação de modo a criar uma consciência reflexiva sobre seus padrões emocionais e cognitivos; “a autotranscedência automática” a autossuperação da atividade mental através da ativação das ondas alpha, que mantem o estado alerta de consciência proporcionando sensação de paz e bem-estar.

A meditação laica é apresentada por seus propositores como capaz de dotar os praticantes da técnica com habilidades pessoais que se enquadram nos objetivos ambicionados pelo Relatório para a UNESCO da Comissão Internacional sobre Educação para o Século XXI, tal como assinalado:

Tudo nos leva, pois, a dar novo valor às dimensões ética e cultural da educação e, desse modo, a dar efetivamente, a cada um, os meios de compreender o outro, na sua especificidade, e de compreender o mundo na sua marcha caótica para uma certa unidade. Porém, antes, é preciso começar por conhecer-se a si próprio, numa espécie de viagem interior guiada pelo conhecimento, pela meditação e pelo exercício da autocrítica. (DELLORS et al., 1998, p. 15).

#### 1.4 RESULTADOS OBTIDOS PELA PROFESSORA CLAUDIAH RATO

Para a abordagem dos questionários aplicados aos estudantes que participaram das oficinas de Meditação Laica procedeu-se a um levantamento quantitativo referente às unidades discursivas identificadas nas respostas. Na sequência, determinadas categorias foram estabelecidas a partir da análise do discurso direto dos estudantes. Em síntese, o entendimento do conteúdo deu-se através da correspondência entre as estruturas semânticas ou linguísticas e as estruturas psicológicas ou sociológicas dos enunciados.

Pode-se dizer que a codificação de um conteúdo requer o uso de diferentes procedimentos, de modo a desvendar o significado do que foi enunciado. A rigor, a escolha do procedimento mais adequado depende do material a ser analisado, dos objetivos da pesquisa e da posição ideológica e social do pesquisador. Entre a descrição e a interpretação do conteúdo, a inferência foi a técnica escolhida por permitir a passagem controlada de uma à outra.

Assim, Rato (2011) pela via da análise dos significados deu curso ao desvendamento da natureza subjetiva presente nas unidades discursivas formuladas pelos alunos. Nesse sentido, fez uso da técnica do tratamento descritivo: “uma vez que esta técnica consiste em apurar descrições de conteúdo muito aproximativas, subjetivas para pôr em evidência com objetividade a natureza e as forças relativas dos estímulos a que o sujeito é submetido”. (BARDIN, 1977, apud RATO, 2011, p. 34).

O foco analítico prosperou a partir da delimitação das unidades de codificação, constituídas por palavras ou frases, de acordo com o conteúdo das respostas. Todavia, devido à presença de ambiguidades no referenciamento dos sentidos dos elementos codificados, foram definidas também, unidades de contexto, no sentido de estabelecer uma análise categorial precisa, para assim suplantar a ambiguidade de sentidos existente.

A primeira pergunta do questionário aplicado aos alunos do primeiro semestre de 2009, referiu-se ao motivo que levou o aluno a escolher a Oficina de Relaxamento e Meditação dentre outras alternativas existentes, como vôlei e futsal.

Essa pergunta gerou a formulação de 4 categorias de codificação: “atividade relaxante”; “interesse e oportunidade”; “conveniência”; “sair da rotina”. (RATO, 2011).

A segunda pergunta indagou o aluno sobre o que para ele significava meditar. Os alunos demonstraram que não detinham prévio conhecimento a respeito da técnica da meditação. Suas respostas foram intuitivas baseadas nos benefícios que eles imaginavam que seriam obtidos. Nesse sentido, foram então codificadas as categorias: “relaxar”; “aumentar a concentração”; “autoconhecimento”; “outros”. (RATO, 2011).

A terceira pergunta questionou o aluno para saber se ele tinha alguma expectativa relacionada à possíveis benefícios obtidos com a prática da meditação. Dos 30 questionários respondidos, 25 alunos disseram que esperavam obter benefícios com a prática da meditação, enquanto 5 alunos responderam que não sabiam o que esperar. Dentre os que responderam positivamente, 17 deles citaram o benefício de conseguirem relaxar, dez deles responderam com a esperança de melhorar a concentração e sete respostas mencionaram o benefício do autoconhecimento. (RATO, 2011).

A quarta pergunta indagou os alunos sobre o que os pais deles achavam a respeito de haver uma aula de relaxamento e meditação na escola. O objetivo da pergunta foi o de cotejar as respostas dadas às perguntas anteriores, com a opinião a respeito da prática da meditação obtida a partir de uma variável externa ao ambiente escolar. Em resposta, os alunos mencionaram que 67% dos pais ficaram sabendo a respeito da disciplina meditação e relaxamento, 23% reportaram que os pais não tomaram conhecimento da nova disciplina e, em 10% das respostas foi estabelecida a categoria indeterminado, uma vez que não ficou claro se os pais sabiam ou não a respeito da disciplina. (RATO, 2011).

Tendo em vista o alto percentual de respostas, que fizeram menção ao fato de os pais terem tido conhecimento sobre a disciplina de meditação, houve a preocupação de aprofundar a análise qualitativa nesses casos. Assim, 44% das respostas revelaram que os pais ficaram sabendo da nova disciplina sem demonstrar entusiasmo ou expectativa. Já em 23% das respostas, os alunos referiram que os pais receberam a informação com entusiasmo e expectativa. Para distinguir uma situação da outra, tomou-se como referência a presença ou não de

advérbios de intensidade, interpretados como atribuidores qualitativos de entusiasmo às unidades de contexto. (RATO, 2011).

Ao final do ano letivo de 2009 um novo questionário foi aplicado para os alunos matriculados na Oficina de Relaxamento e Meditação. De acordo com Rato (2011), o índice de aprovação da disciplina foi de 100% por parte dos 35 alunos que responderam ao questionário. Nas respostas, os atributos qualitativos da categoria codificada como “oportunidade” se manifestaram através das categorias “excelente” como na expressão - “excelente a oportunidade de parar e meditar”; “muito boa” – “Foi importante parar um pouco para meditar”; “boa” – “Foi uma experiência nova e boa”; “inovadora” – “Foi algo muito inovador. Se não houvesse essa opção na grade de educação física, eu não teria tido a iniciativa de meditar e não saberia dos benefícios para a respiração e concentração que a prática me trouxe” (RATO, 2011, p. 109-110).

Na sequência das respostas foi possível averiguar a impressão dos alunos a respeito dos benefícios que obtiveram com a prática da meditação. Assim, surgiram e foram codificadas as seguintes categorias: “relaxamento” – “foi e tem sido algo bom e incrivelmente relaxante, uma experiência que em minha opinião todos deveriam ter”; “melhora da concentração” – “É bom em uma rotina tão corrida ter um tempo pra abstrair e focar no que eu quiser”; “promoção do autoconhecimento” – “Foi ótimo, me senti tranquilizada e mais íntima de mim mesma”. Rato (2011) destaca ainda que, embora não tenha sido citada em muitas respostas, a ponto de justificar a criação de uma nova categoria de benefícios, ela menciona a relevância do surgimento de uma nova unidade de registro – “controle, controlar”, como nas respostas: “a experiência de parar para meditar foi ótima porque me ajudou muito na concentração e no controle de mim mesma”; “foi muito boa e diferente do que imaginava, ajudou a controlar, a organizar os pensamentos e a concentração. (RATO, 2011, p. 111-113).

Nessa segunda etapa de aplicação de questionários foi também registrado o interesse em saber se os alunos matriculados na Oficina de Relaxamento e Meditação compartilharam a existência dessa nova disciplina com os seus pais. A ideia subjacente a essa informação foi a de mensurar a repercussão da prática e do significado da meditação para fora dos muros escolares. Ao serem comparadas as

respostas dos questionários aplicados nos dois períodos, notificou-se o desaparecimento da categoria “indeterminado” citada anteriormente por cerca de 10% dos alunos. (RATO, 2011).

O compartilhamento dos alunos com os seus pais sobre a prática da meditação em sala de aula trouxe um novo desdobramento para as análises de Rato (2011), considerando as seguintes unidades de contexto, entre outras, relatadas pelos alunos:

minha mãe achou fascinante a iniciativa e sente vontade de sugerir o mesmo aos professores de Educação Física do colégio onde dá aula”; “ eles acharam muito legal (sic) quando falei, porque não é todo o colégio que tem um projeto assim para oferecer para os alunos, aliás, é uma pena que mais pessoas não tenham acesso as técnicas da meditação”; “não só com meus pais, mas conversei com várias pessoas de minha família e também amigos. (RATO, 2011, p. 114-116).

As unidades de contexto referidas no parágrafo anterior ensejaram a Rato (2011) a formular uma nova categoria de benefícios proveniente da prática da meditação, que foi nomeada como “compartilhou com os pais a possibilidade de uma abrangência social”. Esse novo alcance da prática da meditação no ambiente escolar, remete aos ideais propugnados pela Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional, no sentido de preparar os jovens para o exercício da cidadania, fator de enorme relevância pois que se estende para além dos muros da escola. A escola progride em seu compromisso de forjar e disponibilizar instrumentos, capacidades e conhecimentos que agregam valores por todo o tempo de vida da pessoa humana.

Uma nova etapa de aferição dos desdobramentos da prática da meditação foi realizada no ano de 2010, através de entrevistas com 14 alunos que participaram das Oficinas de Relaxamento e Meditação no ano anterior. Para a análise das entrevistas foi observada a mesma metodologia de codificação aplicada na abordagem dos questionários. A profa. Rato (2011) descreve a concepção adotada:

Fazer uma análise temática consiste em descobrir núcleos de sentido e serve para estudar motivações de opiniões, de atitudes, de valores, de crenças, de tendências, etc. Da unidade de significação surge a unidade de registro. A definição de objetos nas unidades de registro facilita a seleção e busca das unidades de significação, principalmente quando se analisa diversas entrevistas realizadas com pessoas diferentes”. (RATO, 2011, p. 118).

A primeira pergunta apresentada na entrevista consistiu em fazer os alunos refletirem sobre o efeito que a prática da meditação havia ocasionado em suas vidas. Nas respostas, todas as categorias de benefícios mencionadas surgiram espontaneamente. Os 14 alunos relataram que conseguiram atingir a sensação de relaxamento, de acordo com as unidades de contexto: “consegui ficar mais calmo”; “me sentia mais relaxada”; “eu fiquei mais tranquila, me ajudou a me acalmar”. (RATO, 2011, p. 120).

Uma segunda categoria de benefícios foi referendada sob a codificação de “controle do estresse” consoante às seguintes unidades de contexto: “ em relação ao estresse eu fiquei muito mais tranquila”; “eu levava horas para dormir, consegui dormir melhor”; “fiquei muito mais paciente... eu conseguia ficar mais tempo esperando as coisas, sem ficar inquieta...é isso”. (RATO, 2011, p. 122).

Outro marco de grande relevância foi registrado sob a categoria do “autoconhecimento” denotativo da significação interior atribuída pelos alunos ao empoderamento pessoal que obtiveram através da prática da meditação, conforme verifica-se:

“você descobre mais sobre você, então você é aquilo que você é”; “É, te transforma de um jeito muito diferente e você acaba se conhecendo”; “acho que a gente passa a conhecer um pouquinho por dentro da gente, “né”, no nosso interior, vamos dizer”; “passa uma autossuficiência no conhecimento de si”. (RATO, 2011, p. 123).

Tendo em vista os inúmeros aspectos de aprimoramento pessoal mencionados até aqui, era de se esperar que também decorresse, como benefício da prática da meditação, a melhoria nos comportamentos interpessoais. De fato, essa resultante foi alcançada:

“com relação ao comportamento eu discutia bastante com a minha mãe e eu passei a ficar mais tranquila a ouvir mais”; “antes as pessoas gritavam comigo eu guardava aquilo para mim agora eu não guardo mais agora entra por um ouvido e sai pelo outro acho que isso me ajudou bastante”. (RATO, 2011, p 124).

Segundo os alunos, o desempenho escolar igualmente foi beneficiado com o decorrer da prática da meditação. A apreensão e o nervosismo que os alunos demonstravam relativamente às exigências escolares, particularmente nos períodos



de prova, foi melhor administrada a partir do autoconhecimento adquirido com a meditação. É o que se deduz:

“as notas também deram uma melhorada na hora da prova não fico tão nervosa”; “o melhor exemplo que eu posso dar antigamente eu ficava muito nervosa fazia de tudo para ficar calma na prova, mas nada adiantava, tentava de tudo ao mesmo tempo, depois da meditação, começa a clarear, assim a minha mente, prova hoje em dia para mim, hoje, é muito mais tranquilo ”; “cheguei aqui meio nervosa querendo estudar e tal depois da aula de meditação fui estudar muito mais calma, muito mais tranquila”. (RATO, 2011, p. 126-127).

Os alunos registraram ainda o aperfeiçoamento de uma outra qualidade atinente ao desenvolvimento do conceito da inteligência emocional no campo pessoal, exatamente, a habilidade de reconhecer sentimentos e emoções. O incremento dessa capacitação representa uma conquista de excepcional valor para os alunos, tal como pode ser vislumbrado nas unidades de contexto subsequentes:

Porque você começa a perceber aquelas coisas que você não percebe quando você está naquela correria. E você tem um tempo pra olhar pra você mesmo, e pensar sobre você e não pensar em nada... E sentir... É muito bom”; “É legal a gente perceber que tem sentimentos e ações e pensamentos que te jogam para frente e como tem sentimentos e pensamentos e ações que te jogam para trás e te seguram assim e na meditação você ganha noção de como pegar essas coisas que são prejudiciais e limpar isso de você. (RATO, 2011, p. 128).

Deve-se destacar também que os estudantes estabeleceram os seus próprios critérios de entendimento pessoal, relacionando a prática da meditação com os princípios norteadores dos 4 pilares. Instados a refletir sobre qual aprendizado seria mais beneficiado, algumas respostas enfatizaram o aprender a ser:

“Ser, que você conhece a si mesmo, você aprende um pouco mais sobre você quando você medita”; “Acho que é ser também. A gente descobre muita coisa assim no nosso interior; “Eu acho que engloba mais aprender a ser. Que você descobre...você descobre mais sobre você, então você é aquilo que você é”. (RATO, 2011, p. 132).

Considerando todos os benefícios alcançados pelos alunos decorrentes da prática da meditação no ambiente escolar, era de se esperar que manifestassem uma opinião favorável à inclusão oficial da Meditação Laica no currículo escolar, como de fato fizeram-no:

“acho que seria muito interessante porque ia disponibilizar isso para a maioria dos alunos”; “e na escola isso é muito bom, que pelo menos para a gente que estuda, os nossos maiores problemas vem da escola, então, na própria escola poder meditar sabe, esquecer tudo por um tempo é... para mim muito bom. Eu acho muito legal”; “eu sou a favor tanto que eu pratico, que eu escolhi”. (RATO, 2011, p. 130).

Até aqui procurou-se caracterizar o valor atribuído pelos alunos à prática da meditação. Contudo, há um outro ponto de extrema importância a ser assinalado. Não somente os alunos são beneficiados, deve-se ponderar, ainda, sobre a melhoria das condições oferecidas aos professores, considerando os desdobramentos e aprendizados vivenciais que são postos a favor da prática pedagógica. A propósito deste aspecto, Rato (2011) desenvolveu a seguinte reflexão:

A criação da técnica da Meditação Laica Educacional que agrega conhecimentos didáticos, pedagógicos assim como psicológicos nos coloca diante da possibilidade de se instrumentalizar o professor com uma estratégia pedagógica relativa a vivências internas e pessoais do aluno dentro do processo educativo escolar de modo a contemplar a atual necessidade dos currículos escolares abarcarem saberes necessários, porém ainda ausentes, para uma Educação do Século XXI<sup>6</sup>.

---

<sup>6</sup> Op cit: <http://editorialpaco.com.br/meditacao-laica-educacional>>. Acesso em 15.04.2016.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Não há como fazer-se o registro histórico preciso quanto ao início da prática da meditação, tal como a entendemos hoje. Buscar a ascendência da meditação não constitui tarefa fácil. O autor Willard Johnson (1995), ao revisar os aspectos históricos sobre o tema, situou que a presumível origem dos estados alterados de consciência através desta prática, decorreu de processos alcançados por indução espontânea. Assim, pode-se deduzir que o ato de meditar nos primórdios do homem pré-histórico ocorria por mero acaso. O indivíduo não decidia por livre e espontânea vontade, como o homem pós-moderno faz hoje. Para Johnson, a descoberta do fogo, o exercício da caça, a experiência sexual e o trauma, podem ter sido os fatores que primeiramente conduziam o homem ao estado meditativo espontâneo, causando-lhes experiências naturais de alterações em seu estado de consciência, fatos que poderiam ter ocorrido há cerca de oitocentos mil anos, ou seja, equivalente ao período da era Cenozoica. Johnson nos aponta que Sócrates e Platão, entre outros, utilizaram a meditação para compreender a ação dos mecanismos psicológicos internos, e graças a isso, deduziram e alcançaram reflexões de profunda influência para o destino de toda a Humanidade (JOHNSON, 1995). Com isso podemos considerar a meditação como um ato genuinamente humano. O homem pré-histórico a praticava sem ter um raciocínio consciente acerca disso, enquanto que, o homem moderno pensa, reflete, pondera e julga ser um ato relevante para a sua vida. Os objetivos e técnicas de meditação podem variar; como meio de relaxamento para a rotina diária, como técnica para o cultivo da disciplina mental, como meio, de acordo com culturas antigas, para obtenção de insights sobre a real natureza humana, ou ainda, o viés apontado para o desenvolvimento da educação emocional. Aqui, há de ressaltar-se o valioso papel representado pela Meditação Laica que, por ser desprovida de elementos de natureza religiosa adequa-se perfeitamente ao contexto do ambiente escolar.

Segundo Rato (2011), embora o número de alunos pesquisados não tenha sido suficiente para projetar uma generalização de resultados, dois fatores valorizam qualitativamente a amostra utilizada na pesquisa ação, cujo foco foi a obtenção de dados referentes à percepção dos alunos a respeito da prática da meditação laica. O surgimento espontâneo das categorias relacionadas aos benefícios obtidos nas

aulas de meditação laica evidencia a importância da reflexão levada a efeito pelos próprios alunos, já que o exercício de interpretar tais experiências lhes proporcionou novas perspectivas de condutas e de relações interpessoais, que se estenderam para além do ambiente escolar, uma vez que se irradiaram para as relações com os familiares e para com outras relações sociais. A citação feita a seguir é reveladora desse desdobramento ampliado: “Não só com os meus pais, mas conversei com várias pessoas de minha família e também amigos explicando como é bom a sensação de estar em paz com você mesma”. (RATO, 2011, p. 138).

É relevante destacar que, no colégio Pedro II – unidade Humaitá, os alunos do terceiro ano estariam “livres” de cursar a disciplina de educação física, por se tratar de uma disciplina eletiva, uma vez que, de acordo com o enfoque da escola, a ênfase está voltada para a obtenção de resultado positivo na prova do vestibular. Prioriza-se a inteligência cognitiva em detrimento da inteligência emocional. Apesar disso, alguns alunos optaram por continuar nas classes como ouvintes: *“até o fechamento desta pesquisa pudemos contabilizar a presença espontânea de três ex-alunos do 2º ano do ensino médio e que, por estarem cursando o 3º ano não tinham obrigatoriedade de cursar nenhuma oficina... no entanto, frequentaram espontaneamente a Oficina de Meditação Laica”, in Meditação Laica Educacional - para uma educação emocional, 141 p, 2010.* Aqui temos uma expressão de significativa relevância a demonstrar o valor da Meditação Laica para o desenvolvimento da inteligência emocional no ambiente escolar. Portanto, parece-nos um erro que a escola exclua a disciplina de Educação Física do currículo no terceiro ano, tendo em vista que o quociente de inteligência emocional do indivíduo também é requisitado na hora do exame vestibular. A obtenção de parâmetros elevados de inteligência emocional deveria ser disseminada por toda a escola, considerando o pressuposto de que constitui-se em ferramenta de grande relevância para ampliar a capacidade dos indivíduos em lidar com situações adversas.

Com a exclusão de tais disciplinas pode-se dizer que o currículo volta-se, enfaticamente, para o esforço cognitivo, o QI (quociente de inteligência) infelizmente ainda é o único a ser considerado dentro da escola no último ano de ensino e preparação para o vestibular. É relevante lembrarmos que o aluno pode estar completamente apto cognitivamente, porém, na hora do exame vestibular outra

inteligência entra em cena, e se faz presente, tendo sido trabalhada ou não, então melhor que ter sido! Esta é chamada inteligência emocional. Lembro-me uma amiga que, em nossa época pré-vestibular, teve uma preocupante queda de cabelo. Com certeza famoso “branco” na hora da prova é um dos maiores inimigos do estudante, como afirma o psicólogo Rubens Riveras Valverde. Ele explica que o sucesso no vestibular está mais vinculado ao equilíbrio emocional do candidato. "Não basta ter um Q.I. elevado e conhecer as matérias, sem saber manter a calma. Conscientizar-se de que é capaz de aprender e discorrer qualquer assunto ajuda muito. Sem isso, perde-se a calma e surge o famoso 'deu branco', uma tensão nervosa que bloqueia o conhecimento e a inteligência". O psicólogo constata que a falta de controle emocional explica o fato do aluno preparado para a prova, não se dar bem nos exames. Aspecto de relevante reconhecimento é a consciência de que esses benefícios foram alcançados através de uma prática realizada dentro do protocolo escolar como qualquer outra disciplina, requerendo a concordância prévia e o amadurecimento comportamental de todos os participantes em respeitar os pressupostos inerentes ao desenvolvimento dos objetivos da disciplina. O que em si já é demonstrativo do aumento da inteligência emocional dos alunos que se dispuseram a participar da oficina de meditação laica.

Outro significativo mérito da pesquisa de Rato (2011) foi a de levar adiante a problematização sobre a necessidade de instituir uma dinâmica de caráter relaxante no ambiente de ensino. A técnica da meditação laica veio ao encontro da demanda dos alunos do Colégio Pedro II, que ansiavam para que fosse oferecida no currículo escolar, uma atividade que lhes propusesse a possibilidade de atribuir equilíbrio às suas emoções, como estímulo e contingência necessária ao pleno desenvolvimento das suas atividades escolares.

No total foram respondidos 65 questionários, sendo 30 de alunos matriculados na turma do primeiro semestre de 2009 e, 35 de alunos inscritos na turma do segundo semestre de 2009, além de entrevistas realizadas com alguns desses mesmos alunos, no ano de 2010. De acordo com os dados obtidos, na turma do primeiro semestre de 2009 não havia nenhum conhecimento prévio por parte dos alunos, a respeito de técnicas de meditação, tendo os estudantes se matriculando nessa disciplina por razões de interesse, conveniência e busca por uma atividade relaxante.

De acordo com a avaliação de Rato (2011), os resultados mensurados a partir da análise das categorias de benefícios, formuladas pelos estudantes matriculados na oficina de Meditação Laica, revelam que: o aluno aprovou a nova disciplina com entusiasmo compartilhado socialmente; obteve os resultados imaginados e esperados; apoia a inclusão oficial da nova disciplina no currículo escolar”. (RATO, 2011, p. 137).

Em meu período de estágio obrigatório de Educação Fundamental, atuei em uma escola municipal da zona sul do Rio de Janeiro, lá pude experimentar colocar em prática a Meditação Laica em uma turma de 4º ano. Devo dizer que minha experiência foi muito produtiva e bem aceita por parte dos alunos. Essa turma era bastante agitada, e os alunos regulavam na faixa etária de 9-12 anos. Conseguir um total silêncio e concentração na proposta por 5 a 10 minutos foi incrível! Isso se transformou em nossa rotina durante os minutos finais da aula nos dias em que eu estava presente. A professora da classe já reservava aquele período para mim. Ela pôde ver como as crianças ansiavam por aquele momento, e sempre ao final da aula me requisitavam o exercício da meditação. Durante os 4 meses de estágio percebi ainda, que a turma atingiu uma maior capacidade de escuta, ouviam mais uns aos outros. Dessa forma, extrai-se o caráter inovador dessa experiência pedagógica pois, demonstra potencial para que o ensino da educação emocional, pela via da técnica da Meditação Laica seja levado adiante, estendendo os mesmos benefícios para as novas gerações de estudantes que virão.

## REFERÊNCIAS

### ***Livros:***

GOLEMAN, Daniel. **Inteligência Emocional: A Teoria Revolucionária**. São Paulo: Editora Objetiva, 1966.

DELORS, Jacques; et al. **Educação - um tesouro a descobrir: Relatório para a UNESCO da Comissão Internacional sobre Educação para o Século XXI**. São Paulo: Cortez, 1998.

RATO, Claudiah. **Meditação Laica Educacional**. Jundiaí: Paco Editorial, 2011.

DEMO, Pedro. **Metodologia científica em Ciências Sociais**. São Paulo: Atlas, 1989

### **Sites consultados e data de acesso:**

BULLING ESCOLAR NO BRASIL. Disponível em: 2010<[http://escoladafamilia.fde.sp.gov.br/v2/Arquivos/pesquisa-bullying\\_escolar\\_no\\_brasil.pdf](http://escoladafamilia.fde.sp.gov.br/v2/Arquivos/pesquisa-bullying_escolar_no_brasil.pdf)>. Acesso em 20.04.2016.

PESQUISA NACIONAL DE SAÚDE DO ESCOLAR. (2009 – 2012). Disponível em: <<http://ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/pense/pense.pdf>>. Acesso em 25.04.2016.

RATIER, Rodrigo. **Juan Casassus: O clima emocional é essencial para haver aprendizagem**. (2008). Disponível em: <<http://revistaescola.abril.com.br/formacao/clima-emocional-essencial-haver-aprendizagem-428245.shtml?>>. Acesso em 28.03.2016.

<<http://www.oxfam.org.br/sites/default/files/arquivos/Informe%20Oxfam20210%20-%20A%20Economia%20para%20o%20um%20por%20cento%20-%20Janeiro%202016%20-%20Relato%CC%81rio%20Completo.pdf>>. Acesso em 30.03.2016.

<<http://editorialpaco.com.br/meditacao-laica-educacional>>. Acesso em 20.04. 2016.

<[https://www.superaonline.com.br/blog/emplata\\_permalink.asp?id=103](https://www.superaonline.com.br/blog/emplata_permalink.asp?id=103)> Acesso em 20. 04.2016.

<http://www.apanat.org.br/site/meditacao/> Acesso em 15/07/2017